




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet <u>Truita</u> a la francesa Enciams variats amanits amb poma i carbassa ratllada Fruita de temporada	2 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa sense gluten torrat Pit de pollastre arrebossat sense gluten Tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 <i> festa major </i> Croquetes de mill Entrep Janet sense gluten de <u>botifarra</u> amb assortit de salses Patates rosses Gelat de gel	5 Amanida d'espivals sense gluten amb tomàquet, olives verdes i pastanaga Lluç al forn Enciams amb pipes torrades Fruita de temporada
8 Verdura de temporada amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de xampinyons Enciams variats amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs <u>Ous</u> al forn Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva <u>Pollastre</u> rostit Enciams amanits amb tomàquets cirerols i alfàbrega fresca Fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes de pa sense gluten Macarrons sense gluten a la bolonyesa de <u>vedella</u> amb formatge ratllat Fruita de temporada	12 Pastís de patata i sofregit de verdures gratinat Peix fresc Enciams variats amanits amb poma i olives verdes <u>logurt</u> natural
15 Arròs amb verdures d'estiu Croquetes de cigó casolanes amb salsa de <u>iogurt</u> d'estiu Enciams variats amanits amb carbassa ratllada i olives verdes Fruita de temporada	16 Llenties amb verdures estofades <u>Truita</u> d'espínacs Amanida de tomàquet cirerol amb cogombre i olives verdes Fruita de temporada	17 Trinxat de temporada <u>Pollastre</u> al forn amb ceba Fruita de temporada	18 Verdura de temporada amb patata <u>Pilotilles de porc</u> arrebossades sense gluten amb samfaina Fruita de temporada	19 <i> últim dia de curs </i> Pica-pica Amanida d'enciams, tomàquet i olives Pizza sense gluten de pernil cuit i formatge mozzarella Gelat de gel
22	23	24	25	26
<i> bones vacances d'estiu </i>				
29	30			

Tots els aliments subratllats són locals d'Osona i el Lluçanès.

- Pollastre (granja 50% i ecològic 25%)
- Vedella
- Porc
- Ou fresc i ecològic
- Formatge fresc de cabra
- logurt de vaca

## Amb valor afegit...

-  Verdures fresques, de temporada i ecològiques
-  Patata i moniato ecològic
-  Arròs integral ecològic.
-  Pasta ecològica (50% integral)
-  Llegum ecològica (cigrons, llenties i mongetes)
-  Peix fresc (més informació a la web)
-  Fruita fresca de temporada (50% ecològica)
-  Pa (50% integral)
-  L'oli d'oliva extra verge per amanir i cuinar
-  Sal iodada

**Si vols més informació sobre els menús i una guia sobre possibles propostes de sopar consulta**

[www.mengemdaquiosona.cat](http://www.mengemdaquiosona.cat)